



REGOLAMENTO X TRAILRUN DELLE VIE CAVE

EDIZIONE 17 MARZO 2024

Art.1 INFORMAZIONI

GENERALI L'A.S.D. Ruote Libere Manciano-Pitigliano, in collaborazione con I Custodi delle Vie Cave , con l'Associazione Promo.Fi.Ter., con il patrocinio del Comune di Pitigliano, Sorano e della Provincia di Grosseto organizzano **domenica 17 marzo 2024** la 10° edizione della corsa podistica “Trail” denominata “**Trail delle Vie Cave**”, con percorso di circa 21 km ,con un dislivello positivo di mt. 700 D+ circa . Il percorso si sviluppa quasi interamente su sentiero e strade bianche (85% single track e strade su campo - 10% strade bianche - 5% asfalto).

Art.2 CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare alla manifestazione e indispensabile: aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, avere un certificato agonistico oppure essere tesserati UISP, FIDAL o altro ente di promozione sportiva.

VIVAMENTE CONSIGLIATE SCARPE DA TRAIL-RUNNING 1 Fischiello 1 Cellulare carico 1 borraccia o bicchiere. Essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla. Aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova. aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova e particolarmente:

- saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite etc.

- essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi
- essere pienamente coscienti che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

Art.3 SEMI AUTO-SUFFICIENZA

Sebbene lungo il percorso vi siano “ punti ristoro”, il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola. In particolare:ogni corridore dovrà disporre, alla partenza da ogni punto di rifornimento, della quantità d'acqua che gli sarà necessaria per arrivare al successivo posto di rifornimento. È vietato farsi accompagnare per parte o tutta la durata della corsa da una persona non iscritta.

Gli atleti devono essere muniti di una propria riserva idrica .

Art.4 ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario compilare il modulo presente sul sito www.ruotelibere.net ed allegare tutti i documenti richiesti

Con l'iscrizione il partecipante solleva da ogni responsabilità la società organizzatrice circa la propria idoneità fisica a disputare la gara; inoltre dichiara di essersi allenato con scrupolo e di conoscere le difficoltà del percorso e di essere in grado di affrontarle con qualsiasi condizione climatica.

Art.5 QUOTA D'ISCRIZIONE

NUMERO MASSIMO ISCRIZIONI 200 ATLETI

L'iscrizione al 10° “Trail delle Vie Cave” ha un costo di 20,00 € fino al 14 marzo 2024,dopo tale data 25€

è possibile iscriversi anche la mattina della gara fino a 30' prima della partenza sempre al costo di 25 €

LE ISCRIZIONI CHIUDONO AL RAGGIUNGIMENTO DEI 200 ISCRITTI O ENTRO IL 17 marzo 2024

La quota di partecipazione deve essere pagata tramite bonifico bancario intestato a:
A.S.D. Ruote Libere Manciano-Pitigliano

IBAN: IT93G0885172283000000047328

BANCA TEMA filiale di Manciano. Causale del pagamento: Iscrizione 10° Trail delle Vie Cave.

Nella quota d'iscrizione è compreso:

- pettorale - assistenza e ristori lungo il percorso - pacco gara con prodotti locali garantito ai primi 200 iscritti

Art.6 RITROVO, CONSEGNA PETTORALI E PACCO GARA

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, presso il centro storico di Pitigliano (GR) in Piazza della Repubblica, domenica 17 marzo 2024 dalle ore 07:30 fino a 30 minuti prima della partenza.

Il pettorale deve essere totalmente visibile per tutta la corsa. Il nome ed il logo degli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Art.7 PARTENZA I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in Piazza della Repubblica a Pitigliano la mattina del 17 marzo 2024 alle **09:00**, la partenza è prevista per le **09:30** dopo un breve briefing.

Art.8 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione in contatto con la base, sarà inoltre garantita la presenza di un'autoambulanza con medico a bordo pronta ad intervenire. Ogni corridore che si trovasse in caso di bisogno, potrà fare appello al soccorso:

- presentandosi ad un punto di soccorso

- chiamando direttamente l'organizzazione (3398495323 Fabio o 3382790079 Mirko)
- chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara ma senza muovere persone con sospetti di fratture e chiamare il soccorso.

Non dimenticate che:

- a seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui vi trovate, i soccorsi potrebbero arrivare più tardi di quanto vi aspettiate. La vostra sicurezza dipenderà anche dal materiale che vi sarete portati nello zaino.
- La richiesta di assistenza deve essere giustamente motivata per pericolo concreto.

In caso contrario, ovvero nei casi in cui è possibile raggiungere il presidio autonomamente, è necessario proseguire fino a tale punto.

- un corridore che fa appello al soccorso o ad un medico si sottomette di fatto alla sua autorità e ne deve accettare le decisioni.

I soccorritori e i medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (disattivando il pettorale) di qualsiasi corridore che reputerà inadatto a continuare la prova e far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo i corridori che riterrà in pericolo. In caso d'impossibilità a contattare l'organizzazione, è possibile chiamare direttamente i soccorsi 118 (in particolare se vi trovate in zona senza copertura telefonica). Si ricorda che nei casi in cui dovranno intervenire soccorsi con mezzi eccezionali (quali per esempio elicottero), le spese derivanti dall'impiego di questi mezzi saranno a carico della persona soccorsa. Sarà competenza del corridore

preparare e presentare alla propria assicurazione personale il fascicolo necessario per un eventuale rimborso. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti lungo il percorso.

Chiunque sara' sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sara' squalificato dalla gara e incorrera' nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali. A tal fine in prossimita' dei ristori saranno predisposti dei bidoni in cui gettare i propri rifiuti.

Art.9 METEO

La gara si svolgera' con qualsiasi condizione meteo. In caso di fenomeni meteo importanti (grandine o forti temporali) l'organizzazione si riserva la possibilita' di effettuare variazioni di percorso anche all'ultimo minuto, in modo tale da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti. L'organizzazione inoltre si riserva la possibilita' di sospendere o annullare la gara in caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumita' dei partecipanti e/o dei soccorritori.

Art.10 RISTORI

Sono previsti rifornimenti lungo il percorso della gara ed uno all'arrivo. Tutti i ristori sono provvisti di cestini per gettare i rifiuti, coloro che verranno sorpresi a gettare i rifiuti al di fuori dei cestini saranno immediatamente squalificati. **Gli atleti devono essere muniti un proprio contenitore (borraccia o bicchiere) per bere l'acqua presente ai ristori. L'Organizzazione non prevede la fornitura dei bicchieri nei ristori, nel rispetto del Regolamento Trail UISP**

Art.11 TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo della prova, per la totalita' del percorso, e fissato entro le ore 14. Tutti i concorrenti messi fuori corsa dopo le 4:30 ore che vogliano proseguire il percorso potranno continuare solo dopo aver restituito il pettorale, sotto la propria responsabilita' ed in autonomia completa. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in corso e modificare il percorso.

Art. 12 ABBANDONI

Salvo in caso di ferite serie, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente nei punti presidiati dal personale della manifestazione. In qualsiasi caso il concorrente dovra' immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione. Non dimenticate che potrebbe capitare che, a seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui vi ritirate, i tempi di trasporto possono anche essere lunghi. Il corridore ritirato non e piu sotto il controllo dell'organizzazione. In caso di mancata comunicazione di

un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verra' addebitata al corridore stesso.

Art.13 PREMI

Sono previsti premi per i **primi 3 uomini** e le **prime 3 donne** classificate e premi per i primi tre di ogni categoria

Non sono previsti premi e/o rimborsi spese in denaro.

La sezione AVIS di Pitigliano premia i primi donatori M e F giunti al traguardo che non rientrano nei premi degli assoluti e delle categorie.

Art.14 CATEGORIE PREVISTE:

UOMINI

A - 2006- 1985

B - 1984-1975

C - 1974-1965

D - Dal 1964 e prec

DONNE

A- 2006-1985

B- 1984-1975

C- 1974 e prec

Art. 15 ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione responsabilita' civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilita' dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Assicurazione personale: e' consigliata per ogni concorrente la stipula di un'assicurazione personale incidenti e infortuni che copra eventuali spese di ricerca e di evacuazione. L'assicurazione puo' essere sottoscritta presso un organismo a scelta del corridore.

Art.16 DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi del diritto all'immagine durante la prova, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzatore e suoi partner accreditati per l'utilizzazione fatta della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o

utilizzazione di immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'avvenimento, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.

Art.17 SI DIFFIDA OGNI PARTECIPANTE A RIPERCORRERE LA TRACCIA DELLA GARA AL DIFUORI DEL GIORNO DELLA MANIFESTAZIONE

Art.18 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione senza riserve del presente regolamento e delle modifiche che l'organizzazione si riserva di apportare in qualsiasi momento. L'organizzazione, pur predisponendo quanto stabilito nel R.O. relativo alle manifestazioni su strada e/o trail, declina ogni responsabilità, sia civile che penale, per incidenti accaduti a persone e/o cose, prima, durante e dopo la gara.

L'organizzazione aderisce alla campagna "IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI" promossa da Spirito Trail e rivolta a tutti i veri trailers, atleti e organizzatori, per tutelare l'ambiente e la natura (<http://www.spiritotrail.it/campagna-rifiuti.html>). Tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti sul percorso saranno squalificati.

E' obbligatorio inoltre seguire i percorsi segnalati, senza prendere scorciatoie, comportamento sia anti-sportivo che eticamente scorretto in quanto può provocare danni all'ambiente naturale circostante.

Associazione Sportiva Dilettantistica Ruote Libere Manciano-Pitigliano

e-mail iscrizioni.ruotelibere@gmail.com

www.ruotelibere.net

info generali su percorso: Fabio 339 849 5323

info iscrizioni: Sergio 3485293094

Evento facebook X TrailRun delle Vie Cave